

AVANT QU'UNE TIQUE VOUS

PIQUE...



PROTÉGEZ-VOUS!

Certaines tiques peuvent transmettre des maladies. La maladie de Lyme est transmise par la piqûre de la tique à pattes noires lorsqu'elle est infectée par une bactérie. Une tique mesure entre 1 et 3 millimètres avant de se nourrir de sang. Sa piqûre, sans douleur, peut causer une rougeur qui s'étend rapidement à plus de 5 centimètres et parfois de la fièvre, des maux de tête, de la fatigue et des douleurs aux muscles et aux articulations. Si la maladie n'est pas traitée rapidement, elle peut causer de graves problèmes de santé plus tard.

Les tiques vivent plus particulièrement dans les forêts, les boisés, les amas de feuilles mortes et les herbes hautes.

On retrouve des tiques partout au Québec. Toutefois, le risque de se faire piquer est plus grand dans le sud de la province.

De 1 à 3 mm



avant le repas



après le repas



taille réelle

POUR VOUS PROTÉGER DES PIQÛRES DE TIQUES PENDANT VOS ACTIVITÉS EXTÉRIEURES :

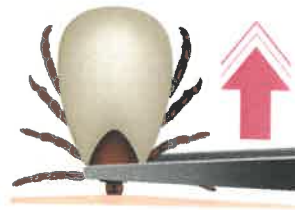
- marchez de préférence dans les sentiers et évitez les herbes hautes;
- utilisez un chasse-moustiques à base de DEET ou d'icaridine sur les parties exposées de votre corps, en évitant le visage;
- portez des vêtements longs, de couleur claire, un chapeau et des souliers fermés;
- entrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes et votre chandail dans votre pantalon.

AU RETOUR D'UNE ACTIVITÉ EXTÉRIEURE PRÈS DES HERBES HAUTES OU DANS UN ENDROIT BOISÉ :

- prenez un bain ou une douche dans les 2 heures et inspectez minutieusement tout votre corps et celui des enfants afin de vérifier si des tiques sont accrochées à la peau, car elles sont difficiles à voir;
- retirez minutieusement toute tique restée accrochée à votre peau dès que possible (dans les 24 heures suivant la piqûre) pour diminuer le risque de transmission de la bactérie;
- examinez aussi vos animaux de compagnie, vos vêtements et votre équipement (sac à dos, manteau, etc.) avant d'entrer dans la maison. Lavez ou mettez à la sècheuse les vêtements et l'équipement au besoin. Une fois à l'intérieur, à la maison, une tique pourrait piquer quelqu'un ou un animal.

ÉTAPES À SUIVRE POUR RETIRER UNE TIQUE DE LA PEAU

1. Saisissez la tique à l'aide d'une pince à épiler en étant le plus près possible de la peau. Il est important de ne pas presser l'abdomen de la tique.
2. Tirez la tique doucement et de façon continue, sans la tourner ni l'écraser. Si vous ne pouvez pas retirer la tête de la tique, laissez-la en place; la peau guérira.
3. Nettoyez votre peau avec de l'eau et du savon, et lavez-vous bien les mains.
4. Conservez la tique dans un contenant étanche. Inscrivez la date et le lieu où vous étiez lorsque vous avez été piqué ainsi que l'endroit de la piqûre sur votre corps. Ces informations pourraient être utilisées pour surveiller l'évolution de la maladie de Lyme au Québec.



Si vous avez été piqué en Estrie, en Montérégie ou en Outaouais, appelez Info-Santé 8-1-1 : un antibiotique pourrait vous être recommandé en prévention.

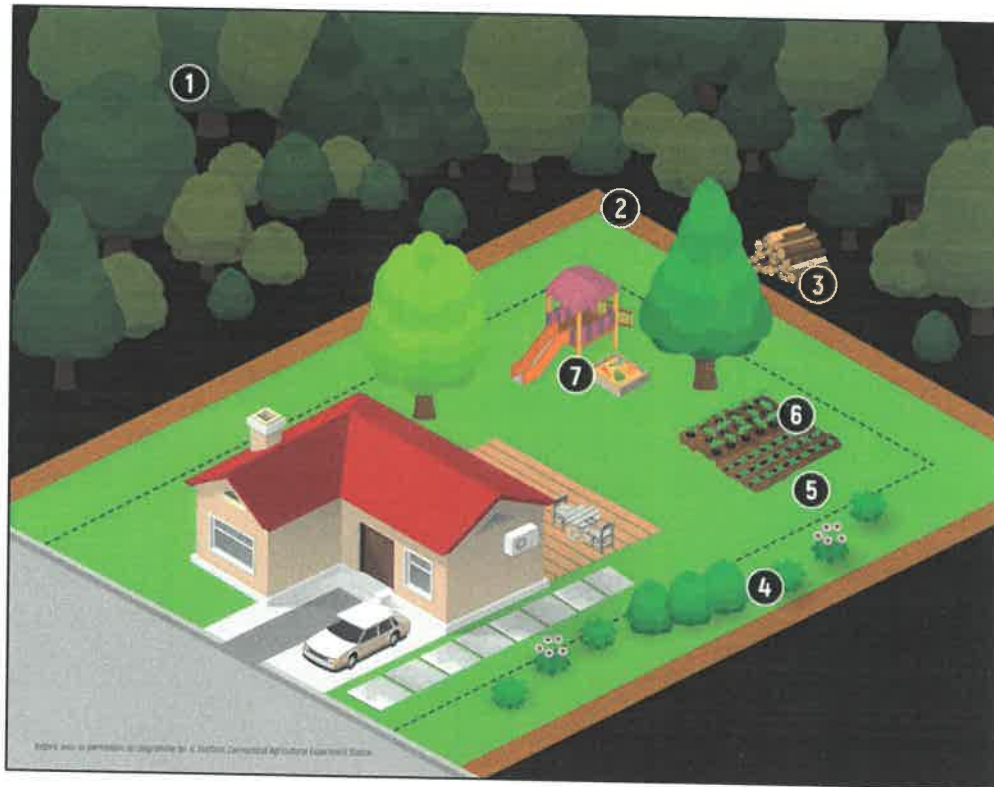
Si vous présentez des symptômes de la maladie de Lyme dans les 30 jours après avoir été piqué, appelez **Info-Santé 8-1-1** ou consultez un médecin et apportez-lui la tique.

Pour connaître les symptômes de la maladie de Lyme, les régions à risque ou d'autres conseils, consultez :

sante.gouv.qc.ca/lyme



Aménagement des terrains résidentiels pour se prémunir contre la maladie de Lyme



Les tiques à pattes noires ou *Ixodes scapularis* sont les vecteurs de la maladie de Lyme au Québec. Si vous résidez près d'un boisé ou d'une forêt dans une région infestée de tiques, vous pouvez prendre quelques mesures pour réduire l'habitat des tiques près de votre résidence. Voici quelques aménagements suggérés, en vous référant au schéma illustré.

- ❶ Habitat de la tique : Les boisés et les hautes herbes.
- ❷ Barrière de copeaux de bois : Créez un écart entre le boisé et la pelouse en installant une bande d'une largeur d'un mètre (3 pieds) faite de copeaux de bois, de paillis ou de gravier.
- ❸ Tas de bois : Entreposez le tas de bois au bord de la bande de copeaux de bois, loin de la maison.
- ❹ Zone « tampon » : Maintenez une zone de 3 mètres (9 pieds) de gazon entretenu entre les zones de pelouse sans tique où se déroulent vos activités (patio, balançoires, potager, etc.) et le boisé. Taillez les arbustes qui s'approchent de la pelouse de la zone sans tique.
- ❺ Zone sans tique : Réalisez vos activités telles que le jardinage, les jeux extérieurs et autres à l'intérieur de ce périmètre de la cour.
- ❻ et ❼ Potager et balançoires : Installez votre potager, les plates-bandes, les balançoires, le mobilier de jardin et autres à l'intérieur de la zone sans tique.



Les tiques se trouvent principalement dans les régions fortement boisées et les zones de transition non entretenues situées entre des terrains boisés et des espaces découverts.

Les tiques montent sur les tiges des plantes et s'accrochent au passage à une personne ou un animal. Les tiques ne sautent pas et ne se laissent pas tomber des arbres. La présence d'arbres isolés dans la cour ne pose pas de problème et protège du soleil.

Il y a moins de tiques dans la végétation ornementale et les surfaces gazonnées. Dans la pelouse, la plupart des tiques se trouvent à moins de 3 mètres du bord extérieur de la pelouse, particulièrement en bordure de la zone boisée.

Dégagez les zones qui sont souvent fréquentées près de la maison

- Retirez les couvertures de feuilles mortes, les broussailles et les mauvaises herbes sur le bord de la pelouse, autour des réserves de bois et du cabanon.
- Tondez la pelouse régulièrement.
- Éloignez les jeux et les carrés de sable des enfants du bord des terrains boisés et placez-les sur une structure faite de copeaux de bois ou de paillis.
- Songez à installer des carreaux, du gravier ou des plantations en récipients sur les zones qui sont les plus près de la maison ou qui sont souvent fréquentées.

Entravez l'activité des petits rongeurs près de la maison

- Nettoyez et scellez les murs de pierre ou de ciment et les petites ouvertures du revêtement extérieur de votre maison.
- Éloignez les réserves de bois de chauffage et les mangeoires d'oiseaux loin de la maison.

L'application de pesticide ou d'acaricide dans l'environnement n'est pas indiquée.

Sources : Agence de santé publique du Canada [<http://www.phac-aspc.gc.ca/id-mi/lyme-fs-fra.php#s11>] et K.C. Stafford III. Tick Management Handbook. Connecticut Agricultural Experiment Station, 2007 [<http://www.ct.gov/caes/site/default.asp>].